

Vertrouwen is de basis

In de afgelopen maanden heb je in Paard & Spul een aantal artikelen kunnen lezen over de omgang met paarden zoals wij dat bij Bits & Bridles Stables benaderen. Aan de orde kwamen: Paardrijden zonder angst of spanning, Grenzen (leren) aanvoelen en stellen, Leiderschap en Stresscounseling met paarden. Deze verschillende invalshoeken hebben allemaal één ding gemeen. Daarom gaan we het in dit laatste artikel in de reeks hebben over vertrouwen. Vertrouwen is namelijk het grondbeginsel van al onze cursussen. Vertrouwen in jezelf en vertrouwen in je paard zorgen voor een goede band tussen jou en je paard. En die goede band leidt ertoe dat jullie samen een team gaan vormen.



Samenwerken zonder dwang



Marij Voetel

De cursussen die we in ons bedrijf aanbieden zijn geschikt voor ruiters van alle niveaus en disciplines. Zelfs mensen die nog nooit iets met paarden hebben gedaan kunnen er veel aan hebben. Je kunt je eigen paard meenemen of met onze paarden werken.

Onze instructeur Marij Voetel is niet alleen doorgewinterd paardentrainer, ORUN-instructeur en Centered Riding instructor level II, maar ook stresscounselor.

Ook heeft ze in haar lange carrière veel managementervaring opgedaan. Ze werkt met de methoden van Sally Swift en Linda Tellington-Jones, maar ook met Alexander-techniek en de ideeën van Linda Kohanov.

De schitterend gelegen locatie van Bits & Bridles Stables staat garant voor een rustige ontspannen sfeer tijdens de cursussen. Bovendien zijn alle cursussen volledig verzorgd, zodat je jezelf helemaal kunt bezighouden met de cursus.

Geïnteresseerd in een cursus? Kijk op www.bitsandbridles.nl of www.contactmetpaarden.nl of bel met 0528 - 32 13 32

“Belangrijk is ook dat je een **hàálbaar doel** stelt, voor jezelf en voor je paard”.

Vertrouwen in jezelf

Goed omgaan met paarden begint met voldoende zelfvertrouwen. Als jij goed in je vel zit en stevig in je schoenen staat zul je het vertrouwen van je paard sneller winnen. Hij accepteert je eerder als zijn leider als je zekerheid uitstraalt. Zelfverzekerde mensen hoeven daar meestal weinig moeite voor te doen: het paard volgt ze bijna vanzelf. Mensen met onvoldoende zelfvertrouwen gaan vaak allerlei dwangmiddelen gebruiken om het paard te laten merken dat ze de baas zijn. Ze overschreeuwen dus in feite hun gebrek aan zelfvertrouwen. Het resultaat is dan dat het paard weliswaar naar ze luistert, maar niet uit eigen vrije wil. Er ontstaat geen vertrouwensband. Het paard wat op deze manier gedwongen wordt zal zich proberen te onttrekken aan het ge-

zag: hij zal zich nooit helemaal aan de wil van de ruiter kunnen overgeven. Dus hij staakt, bokt of slaat op hol als hij de situatie niet vertrouwt. Dat kan voor de ruiter erg gevaarlijk zijn en voor het paard is het in ieder geval onaangenaam. Het is dus belangrijk om voldoende zelfvertrouwen te krijgen voordat je met een paard aan de slag gaat.

Vertrouwen in je paard

Uit het voorgaande blijkt al dat je een paard pas echt kunt vertrouwen als je jezelf voldoende vertrouwt. Een paard wat gedwongen wordt voor je te werken blijft namelijk vooral voor zichzelf zorgen. Hij vertrouwt jou niet voldoende om de leiding aan je over te laten. Als hij schrikt kun jij hem niet geruststellen, als hij niet begrijpt wat je wilt, gaat hij weigeren of protesteren. En dat

is gevaarlijk. Door eerst op jezelf te concentreren, voldoende zelfvertrouwen te ontwikkelen én goed te focussen op wat je van je paard wilt krijgt het paard meer vertrouwen in jou. En daarmee kun jij meer in hem vertrouwen. Belangrijk is ook dat je een hálbaar doel stelt, voor jezelf en voor je paard. Verwacht bijvoorbeeld niet meteen een perfecte uitgestrekte draf, maar wees tevreden met een beetje verruiming. Als dat doel bereikt is, kun je de volgende keer een beetje verder gaan. Op die manier heb je meer voldoening en voel je je meer verzekerd van jezelf.

Leren van paarden

Of het nu om een cursus Paardrijden zonder angst, Leiderschap of Grenzen gaat, in al onze cursussen concentreren we ons eerst



“Vertrouwen in je paard”

op de ruiter voordat we aan het team beginnen. En het mooie van werken met paarden is dat de paarden ons daarbij kunnen helpen. Paarden zijn zeer gevoelige dieren, die heel goed kunnen aangeven of ze een mens wel of niet vertrouwen. Aan het paard kun je heel goed zien wat er met

een ruiter gebeurt als deze steviger in zijn schoenen leert staan. Paarden spiegelen de gevoelens van de ruiter. Deze werkwijze geeft heel goede resultaten bij angstige ruiters, maar ook bij mensen die van nature onzeker zijn of hun grenzen niet goed kunnen aangeven. In alle geval-

len merk je na een aantal uren verschillen in hoe het paard reageert op de ruiter. En dan ontstaat een wisselwerking: het paard gaat meer op de ruiter vertrouwen en de ruiter wordt daardoor nóg zekerder van zichzelf! Vaak gebeurt

dit al tijdens de eerste grondwerk oefeningen, vóórdat de ruiter op het paard gaat zitten. Maar ook tijdens het rijden besteden we altijd veel aandacht aan de ruiter. Pas als de ruiter goed in z'n vel zit kan er een goede samenwerking ontstaan. Ook dan is het uitgangspunt vertrouwen!